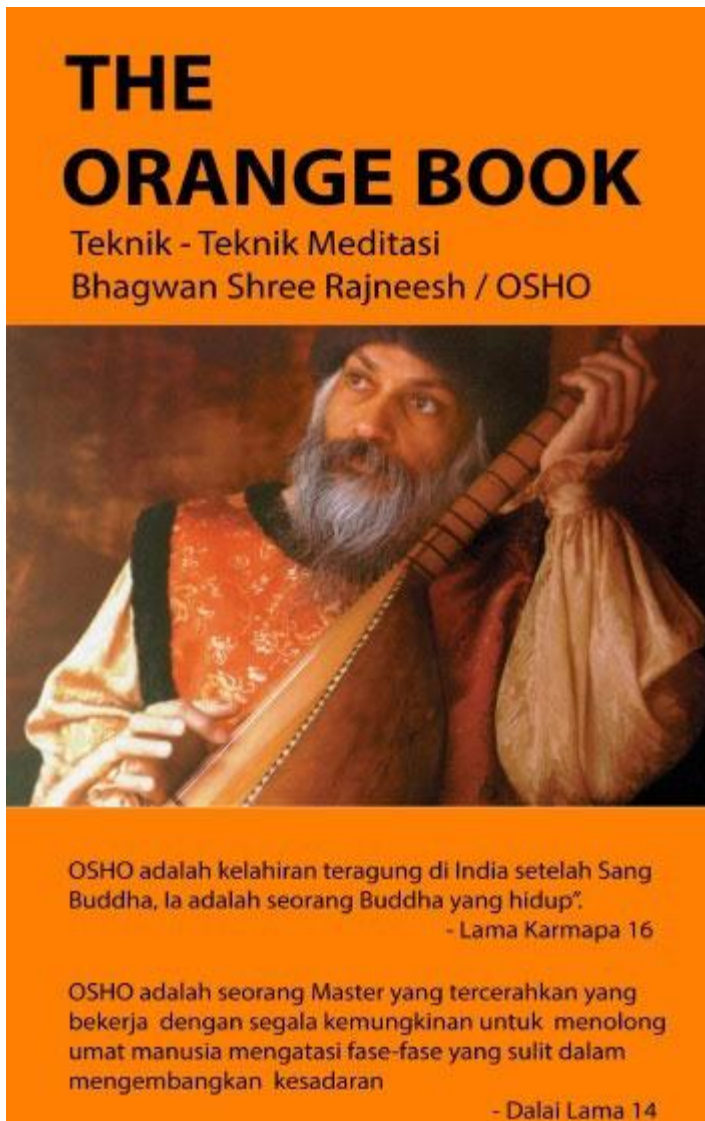


# The Orange Book (Meditation Techniques of Bhagwan Shree Rajness/OSHO)

Posted by [Osho Indonesia](#) | Jan 11, 2017 | [Books](#), [E-Books](#), [Meditation](#), [The Orange Book](#) | 3 |



The Orange Book ini adalah kumpulan teknik Meditasi yang telah OSHO ajarkan selama bertahun-tahun, berisi ringkasan dan kutipan dari pidato pagi dan darshans malam.

Beberapa teknik seperti Vipassana, Nadabrahma, Whirling – telah dikenal oleh meditator dari banyak tradisi selama berabad-abad; yang lainnya Dynamic, Kundalini, Gourishankar – merupakan gabungan dari kebijaksanaan tradisional timur dan temuan psikologi modern; itu adalah racikan unik dari OSHO untuk kebutuhan manusia modern. Semua tehnik tersebut, terkumpul menjadi kesempatan yang langka untuk kita, untuk mencurahkan segala energi dan usaha agar kita berada pada momen **DI SINI-DAN-SEKARANG** dan menemukan diri sejati kita.

Dalam visi OSHO, sebagaimana Visi dari semua Buddha sepanjang zaman, hanya ketika semua usaha kita telah habis dan semua teknik ini menjadi tidak diperlukan lagi maka kita benar-benar telah menjadi seorang meditator dan dapat melihat bahwa ‘di sini- dan-sekarang ‘ yang jauh itu, benar-benar ada di sini, sekarang.

Sampai saat itu, ikutlah menari! Tawa, nyanyian, lari, melompat dan berteriak, duduk dan menatap, hidup, cinta dan berdoa dari fajar hingga gelap itu semua adalah Meditasi yang indah. Dan jangan biarkan rutinitas harian Anda menjadi alasan untuk tidak melompat dan bereksperimen.

Buku ini disusun menjadi lima bagian berdasarkan jadwal retreat Meditasi bulanan di Ashram Pune India, atau yang disarankan oleh OSHO; tetapi bagian ini hanya saran, bukan kategori kaku. Dimana jauh lebih baik untuk melakukan Meditasi Dinamis di malam hari daripada tidak sama sekali. Dan adalah bagus jika anda bisa menyanyi dan menari sepanjang hari!

Jadikan Meditasi sebagai sebuah petualangan dan The Orange Book ini sebagai panduan. Dan ketika sampai pada titik dimana Guru diperlukan, datanglah, karena semua sumbernya ada di sini. (Saat Ini OSHO telah tiada secara fisik, semoga seiring dengan perjalanan, kita bisa menemukan guru yang sesuai dengan kapasitas dan karakter kita, ada pepatah yang mengatakan, ketika murid siap, guru datang-Ed)

Swami Anand Veetmoha

Buku Orange book ini kami persembahkan kepada para pencari kebenaran; peminat, pemula maupun praktisi meditasi sebagai sumber inspirasi. Semoga dari sekian banyak teknik yang disajikan oleh Osho Anda bisa menemukan teknik yang cocok dan membantu.

Bahasa dan petunjuk teknisnya begitu sederhana dan mudah dipahami, sehingga mengundang untuk berlatih. Dari subuh sampai malam, dari berbaring sampai berlari, dari diam sampai menari, begitu banyak teknik yang bisa dipakai. Sehingga akhirnya meditasi bukan hanya teori tapi menjadi bagian hidup kita sehari-hari.

Untuk menyebarkan pesan meditasi kepada lebih banyak orang silahkan klik like page [Osho Indonesia](#) di Facebook dan [Instagram](#) serta share tulisan-tulisan dari web atau page tersebut.

Download [The Orange Books](#)

[multilanguage\_switcher]